



09/2009

Gültstein



seit 1992

06.10.2009

Obst & Gemüse als Medizin



Krankheiten mit der richtigen Ernährung vorbeugen und ohne Nebenwirkungen behandeln.

Schadstoffarmes Obst und Gemüse richtig auswählen, zubereiten und lagern. Mit dieser Serie wollen wir laufend übers Jahr berichten.

Heilendes Gemüse - Kartoffel

Kartoffel. Die gute alte Kartoffel ist praktisch das Kernstück unserer gesamten Ernährung. Außen braun und innen weiß oder gelb, liefert sie unseren Körperzellen viele von dem, was sie an Biostoffen benötigen.

Herkunft: Die Geburtsregion der Kartoffel sind die Hochanden in Südamerika. Bei den Inkas war die Kartoffel Hauptnahrungsmittel, und noch knapp 100 Jahre nach der Entdeckung Amerikas wussten unsere Vorfahren noch gar nicht, dass es so eine sinnvolle Bodenfrucht überhaupt gibt. Erst kamen Kartoffeln aus Spanien, viel später auch nach Deutschland – und da auch nur in die Fürsten- und Adelhäuser. Preußenkönig Friedrich der Große machte die Kartoffel schließlich zur Volksnahrung. Inzwischen werden Kartoffeln in aller Welt geerntet, Hauptanbaugebiet nach Russland und Polen ist Deutschland. **Einkauf:** Besser zu kleineren Kartoffeln greifen, die großen sind oft intensiv behandelt (erhöhter Nitratgehalt sowie Kadmium- und Bleibelastung). Der Grund: Große Kartoffeln lassen sich leichter ernten und verarbeiten. Bei Großanbau werden nach der Ernte Strunk- und Wurzelreste im Ackerboden chemisch zersetzt, schädliche Insektizide, Pestizide und Herbizide verseuchen die Böden dann endgültig. Die Kartoffel saugt diese Gifte auf und gibt sie an uns weiter. Deshalb gilt: Kartoffeln möglichst beim Biobauern oder im Bioladen kaufen. **Wirkstoffe:** In der Kartoffel tummeln sich (bis auf Selen) nahezu alle wichtigen Mineralien und Spurenelemente.



Liebe Mitglieder, liebe Leserin, lieber Leser,
Was pflanze ich für eine Apfelsorte?

Das ist die Frage der Fragen, oder das Einmaleins des Apfels! Immer wieder werden wir hiermit auch konfrontiert. Wie könnte hierzu die Antwort lauten?

Es gibt hierzu keine Antwort, jedoch mindestens 5 bis 10 Gegenfragen. Warum? Warum? Warum? Warum? Warum? Warum? Warum?

Nur jene Person wo eine Pflanzung vornehmen möchte, kann bzw. muss folgendes wissen:

Standort, Bodenbeschaffenheit, Platzverhältnisse, gewünschte Reifezeit, Säuregehalt hoch/niedrig, wie empfindlich ist eine Sorte bzgl. Krankheiten, Viren, Schädlinge, bin ich ev. Diabetiker, Dauer der Lagerfähigkeit, wie sind die Gegebenheiten meines Lagerortes, oder sollte es sogar ein Mostapfel bzw. zum Brennen geeignete Sorte sein?

Wenn all diese Fragen aufgeklärt sind, kann ich zu einer Apfelverkostung und mir die gewünschte Sorte aussuchen. All diese Hintergrundinformationen wollen wir an unserem Vereinsabend am 9. Oktober mit unserem Fachberater Manfred Nuber vertiefen und ergänzen.

Wer dann immer noch unschlüssig ist, kann die im Handel befindlichen bzw. weitere Sorten ausprobieren und sich anhand der Sortenliste dann entscheiden.

Ergänzend - Apfel. Zum Reinbeißen!

An Apple a Day keeps the Doktor away! Jeder kennt den Spruch. Wie wahr, wie wahr. Doch was hat es wirklich mit diesem Spruch auf sich?

Eva wusste genau, warum sie dem "Bösen Apfel" nicht widerstehen kann. Sie hat ihn nicht nur selbst verbotenerweise gegessen, sondern hat ihn noch dazu ihrem Mann gegeben. Man könnte sagen, der Instinkt sagte ihr dass diese Frucht nicht verboten sein kann, wenn diese doch so gesund ist! Und immer wieder wird der Apfel in heimischen Gefilden als das Obst schlechthin angesehen. Spricht jemand von Obst, denkt man zu allererst an den Apfel!

Das dies vielleicht etwas übertrieben ist, dass zeigt sich darin, dass der Apfel keine Vitaminbombe an sich ist. Doch ist sind die Eigenschaften des Apfels so ausgewogen, dass der tägliche Genuss eines Apfels sicher nicht schadet im Gegenteil!

Auf detaillierte Vitamingehalte oder Inhaltsangaben wird hier bewusst verzichtet, da dies nur für ernährungswissenschaftlich ausgebildete Personen interessant ist.

Für Ihren Stoffwechsel In der Schale steckt viel!

Deshalb sollten Sie Äpfel möglichst mit Schale essen. Der Apfel ist besonders anregend für den Stoffwechsel. Das weiß man wahrscheinlich nicht erst seitdem man frisch gepressten, naturtrüben Apfelsaft genossen hat und hinterher dann Ja - der Stoffwechsel ist plötzlich in Ordnung gewesen! So beugen Sie leicht Darmunstimmgkeiten vor, denn bei regelmäßigen Verzehr von Äpfeln und dem daraus resultierenden guten Stoffwechsel, brauchen Sie sich keine Sorgen machen, dass Giftstoffe nicht den Weg zum Ausgang finden!

Die im Apfel vorkommenden Fruchtsäuren machen ihn nicht nur schmackhaft (variierende Sortengeschmäcker!) sondern auch ideal geeignet für jede Zwischenmahlzeit. Wenn Sie auch Heißhunger auf Süße haben, dann beißen sie herzhaft ihnen frischen Apfel - sie werden sehen, in Bälde verzichten Sie auf Keks oder Schokolade.



Weitere Infos zu Kraut und Braunfäule (siehe auch drunter&drüber 08)

Zu der Tomatensorte Philovita, Phantasia und Vitella. Sie ist immer noch sehr gesund, sowohl auf meinem Ländle als auch im Garten, ebenso die Phantasia. Phantasia trägt mittelgroße runde und schnittfeste rote Früchte von 100 - 110 Gramm. Die Vitella habe ich auf meinem Ländle bereits vor 3 Wochen rausgerissen (wie gesagt stehen da auf beiden Nachbargrundstücken kranke Pflanzen), im Garten stehen sie immer noch (eine Pflanze zeigt Befall, diese werde ich entfernen). Esther Kegreiß

Pflanzenschutz aktuell

Pflanzenschutz können Sie das ganze Jahr über betreiben. Was ist aktuell zu empfehlen.

Schnitt von Obstbäumen nach dem Abernten. Äpfel-, Mirabellen- und auch Zwetschgenbäume.

Wer seine Arbeit noch erleichtern möchte, kann auch gleichzeitig etwas für Nützlinge tun, das wiederum dem natürlichen Pflanzenschutz dient.

Haben Sie schon mal etwas von einer Benjes- oder Totholzhecke gehört?

Auf unserer OGV – Wiese beim Hutner Häusle haben wir solch eine angelegt. Wenn Sie dies nachahmen, brauchen Sie ihr Schnittgut nicht mehr zur Sammelstelle fahren. Groß genug angelegt oder bei Bedarf erweitert, können Sie das ganze Jahr über nachlegen, was im Garten und der Wiese so alles anfällt. Dabei sparen Sie noch Kraftstoff, schonen die Umwelt und Sie bereiten an jener Stelle auch gleichzeitig einen Sichtschutz oder eine gewünschte Abgrenzung.

Freitag 16. – Sonntag 18. Oktober - Messe Mössingen Altes Lager

Schön & gut - Alles was das Leben schöner macht - Die Messe rund um Essen, Trinken, Wohnen & Lifestyle



Lernen Sie das Herzstück des Biosphärengebietes kennen und lassen Sie sich im einzigartigen Ambiente der ehemaligen Getreidespeicherhallen von regionalen Produkten und internationalen Spezialitäten für Auge und Gaumen verwöhnen.

Seien Sie mit dabei, wenn im schön & gut-Kochstudio Küchenprofis aus regionalen Zutaten kulinarische Köstlichkeiten zaubern. Sie finden Neues und Inspirierendes zu Tisch- und Wohnkultur, Sinnliches und Feines zum Wohlfühlen.

Da Genuss ja die vielfältigsten Facetten hat, bekommen Sie dazu noch wertvolle Informationen über weitere sehenswerte Ziele im UNESCO-Biosphärenreservat Schwäbische Alb. SlowFood erklärt Ihnen alles über das Schaf und Sie können schon vor der Premiere im SWR-Fernsehen Ausschnitte aus der ihn Bad Urach spielenden Fernsehserie „Laible & Frisch“ anschauen, sowie die Akteure persönlich kennen lernen. Um das Alte Lager und die Panzerringstrasse zu erkunden bieten wir Ihnen Fahrten mit dem Oldtimerbus und Führungen über das Gelände an.

Eintritt / Tageskarte kostet 6.- €, Kinder, Studenten, und Menschen mit Behinderung sind vom Eintritt befreit.

Öffnungszeiten:

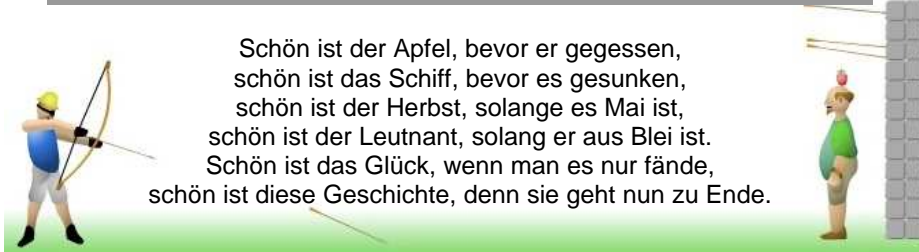
Freitag, 16. Oktober 2009 11 - 20 Uhr - Einlass bis 19.00 Uhr

Samstag, 17. Oktober 2009 11 - 20 Uhr - Einlass bis 19.00 Uhr

Sonntag, 18. Oktober 2009 11 - 18 Uhr - Einlass bis 17.00 Uhr

Weiteres auch unter www.reutlingen-messe.de

Kurz vor Schluss



Schön ist der Apfel, bevor er gegessen,
schön ist das Schiff, bevor es gesunken,
schön ist der Herbst, solange es Mai ist,
schön ist der Leutnant, solange er aus Blei ist.
Schön ist das Glück, wenn man es nur fände,
schön ist diese Geschichte, denn sie geht nun zu Ende.

Das stärkehaltige Fruchtfleisch ist reich an Magnesium, Kalium, Phosphaten, und es enthält eine gute Portion Natrium sowie Kalzium. Diese Mineralien stehen dabei in idealer Relation und balancieren z.B. eine für uns typische zu salz-, zucker- und fettreiche Kost aus. Gerade Kinder und Jugendliche sollten mehrmals wöchentlich Kartoffeln essen. Kalium wirkt entwässernd und ausschwemmend und ist für die Zellversorgung mit anderen Nährstoffen wichtig. Magnesium ist Lebensspender in allen Zellen, Kalzium und Phosphate sind Bestandteil der Knochensubstanz.

Erstaunlich ist die hohe Konzentration von Vitamin C in Kartoffeln: 20 Milligramm in 100 Gramm des Gemüses. In der Schale stecken B-Vitamine und Spurenelemente, sehr viel Niazin (für den Stoffwechsel von Kohlehydraten, Eiweiß und Fett), Folsäure (für Nerven, Blutbildung, Wachstum) sowie Zink (für Bindegewebe und Hormonproduktion). Kartoffeln wirken dabei sättigend (in 100 Gramm stecken rund 80 Kilokalorien), und sie sind reich an Ballaststoffen (wirken darmregulierend und helfen bei Verstopfung). Die enthaltenen hochwertigen Kohlenhydrate sind komplexer Natur, sie werden im Darm in einem stundenlangen Prozess gespalten und dem Blut zugeführt. Auf diese Weise versorgen sie Nerven und Gehirn mit dem Brennstoff Glukose, und sie heben den Blutzuckerspiegel. Dies macht munter, verschleht Müdigkeit und Konzentrationsmangel. **Verarbeitung:** Biokartoffeln am besten mit der sehr nährstoffreichen Schale verarbeiten bzw. essen. Ansonsten die Pelle unbedingt vor oder nach dem Kochen entfernen. Beim Einkellern sollten spät reifende Sorten verwendet werden, die weniger empfindlich gegenüber Schimmelpilzen sind.

Gesundheitsrezept: Kartoffel mit Kräuterquark (Armeleuteessen)

Zutaten für 2 bis 4 Personen: 6 – 8 Kartoffeln, 30g Butter, Salz, Kräuterquark, 1 EL Petersilie. **Zubereitung:** Kartoffeln waschen, putzen und samt Schale in wenig Salzwasser kochen bzw. gar dämpfen. Mit Kräuterquark auf Tellern anrichten, jeweils ein Scheibchen Butter zugeben. Quark mit Petersilie bestreuen.

Blutdruck senken: Wer an zu hohen Blutdruck leidet, sollte mehr Kartoffel essen. Diese helfen nicht nur, Medikamente einzusparen, sondern unterstützen auch die Behandlung. Das hierfür verantwortliche Kalium ist ausserdem ein ausgezeichnetes Regulativ für den Wasserhaushalt im Körper. Auch Zucker- und Harnsäurestoffwechsel werden durch die Inhaltsstoffe Molybdän und Chrom positiv beeinflusst.

Die nächsten Termine

www.ogv-guelstein.de

E-Mail: ogvguelstein@web.de

09.10.2009 Vereinsabend zum Thema: Apfelvekostung (Sorten, Resistenzen, Anbau, Pflegeaufwand)

Referent: Manfred Nuber

27.11.2009 Weihnachtsmarkt in Gültstein

LOGL – Jahreskalender 2010

Eine Sammelbestellung läuft, Stück 5,95 €.

Auch zum Verschenken geeignet.

Nützen Sie diese Möglichkeit über ihren Verein und sparen das Porto!!!



Mit freundlichen Grüßen

Obst- und Gartenbauverein Gültstein